



Universidade do Mindelo

Monografia

O Stress

***O Stress* na profissão docente na E.S.A.O.**

Elaborado por:

Celida Cristina Rocha

Orientador:

Dr. José Pedro Dias

Coordenadora do Curso:

Dr.ª Rosa Pazos

Dezembro de 2013

Monografia

Título: O Stress

Tema: O *Stress* na profissão docente na E.S.A.O.



Elaborado por:

Celida Cristina Rocha

Orientador:

Dr. José Pedro Dias

Coordenadora do Curso:

Dr.^a Rosa Pazos

Dezembro de 2013

Dedicatória

*Dedico este trabalho à minha mãe,
minha irmã e meu marido
pelo apoio, amor e carinho.*

Agradecimentos

Primeiramente queria agradecer a Deus, que me tem guiado e iluminado sempre ao longo dos dias da minha vida.

Á minha mãe e a minha irmã pelo apoio, amor e carinho dedicado durante todo este tempo.

Ao meu marido pelo amor, pela paciência e insistência ao longo destes 4 anos de curso.

Aos Professores, Orientadores e colegas do curso de Psicologia, pela qualidade, profissionalismo, dedicação, convivência, atenção e troca de experiências durante este percurso.

Á Universidade do Mindelo pela oportunidade de fazer este curso.

Índice

I. INTRODUÇÃO	1
Capítulo 1 – Generalidades	2
1.1. Justificação	2
1.2. Pergunta de Partida.....	3
1.3. Objetivos	3
1.3.1. Objetivos Gerais	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
Capítulo 2 – Revisão Documental	4
2.1. O <i>Stress</i> - Contextualização	4
2.2. O <i>Stress</i> Ocupacional	5
2.3. As causas do <i>stress</i> laboral.....	6
2.4. Situações <i>stressantes</i>	8
2.5. Consequências do <i>Stress</i> Ocupacional	9
2.6. Efeitos negativos	9
2.7. Doenças provocadas pelo <i>stress</i>	9
2.8. Modos de encarar o <i>stress</i>	12
2.9. A profissão Docente	12
2.9.1. Caraterísticas do professor.....	13
2.9.2. Relação entre <i>stress</i> e a profissão docente - O <i>stress</i> ocupacional.....	13
Capítulo 3 – Estudo de caso: Stress	15
3.1. Caracterização da Instituição	15
3.1.1. A Escola Salesiana de Artes e Ofícios.....	15
3.1.2. A Escola Salesiana e o seu contexto sociocultural	16
3.1.3. A Escola Salesiana - Organização	17
3.1.4. Funcionamento da Escola Salesiana.....	17
3.1.5. Caraterísticas Físicas da Escola	17
3.1.6. Professores e alunos no Ensino Básico e Secundário e a organização do Básico e do Secundário	18
3.1.7. Estilo Educativo de Dom Bosco	19
3.1.8. Missão.....	20
3.1.9. Visão.....	20
3.1.10. Valores.....	20

3.1.11. Desafios educativos	20
3.1.12. Estratégias educativas.....	21
3.2. Metodologia	23
3.2.1. Descrição da População e da Amostra	23
3.2.2. Procedimentos	23
Capítulo 4 – Análise e Interpretação dos Resultados.....	25
4.1. Análise do gráfico e das tabelas:	27
Capítulo 5 – Conclusão	41
Capítulo 6 – Recomendações.....	42
Capítulo 7 – Bibliografia.....	43
Capítulo 8 – Anexo	44

RESUMO

O presente trabalho tem com objectivo explicar de forma breve, o *stress* ocupacional. Para isso descrevem-se as suas causas e consequências, recomendações de como prevenir e controlar o *stress* ocupacional, mostrando como pode influenciar a saúde dos colaboradores.

Para a sua realização fez-se uma revisão bibliográfica sobre o *stress*, *stress* ocupacional, agentes *stressores* e formas de encará-los, trabalho docente e o *stress* ocupacional na Escola Salesiana de Artes e Ofícios (E.S.A.O.).

Para atingir os objectivos fez-se estudo exploratório, a abordagem quantitativa, inquérito por questionário e análise documental. A revisão bibliográfica permitiu o enquadramento teórico do tema. O tratamento dos dados realizou-se através da análise pelo SPSS.

A amostra foi constituída por 30 professores do ensino básico e secundário da E.S.A.O.

De acordo com a revisão bibliográfica era de esperar uma relação entre o trabalho dos professores e o *stress* ocupacional assim como os efeitos psicossociais associados ao mesmo.

Os resultados obtidos através da análise dos dados, não suportaram as hipóteses colocadas anteriormente e serão discutidos no capítulo referente às conclusões.

Palavras-chave: *stress*, *stress* ocupacional, agentes *stressores*, docentes, formas de encarar o *stress*

I. INTRODUÇÃO

O trabalho que se apresenta tem como tema *stress* na profissão docente na E.S.A.O.

Pretende-se com o estudo conhecer como o *stress* afeta a vida dos professores, quais as dimensões mais afectadas, e quais consequências isto traz a vida dos professores.

Na actualidade o professor, no seu quotidiano, apresenta, em suas atividades pedagógicas, sentimentos de desilusão, desencantamento, desmotivação e dificuldades de lidar com as situações novas requeridas no ambiente educacional. Diante da cobrança advinda da sociedade, da escola, dos pais e a própria exigência em permanecer actualizado a fim de responder às expectativas e necessidades dos alunos, conduz o professor na busca de alternativas diferenciadas para dar conta de suas atividades pedagógicas, enquanto educador.

A insatisfação frente às circunstâncias desfavoráveis e os constantes desafios que necessita enfrentar provocam sentimentos de impotência, desejo de fugir de tudo, culpa, indignidade, cansaço, irritabilidade, nervosismo, desgaste físico e mental. Como consequência dessas queixas frequentes, das pressões internas, das crenças e valores de cada um, encontramos professores mais vulneráveis ao *stress*.

Exercer a atividade docente implica, para o professor, ter uma ocupação que exige certo grau de habilidade, preparo e conhecimento actualizado, ao mesmo tempo em que este profissional necessita praticar acções que desenvolvam as habilidades cognitivas, afectivas e sociais.

A instituição alvo deste estudo foi a Escola Salesiana de Artes e Ofícios (E.S.A.O) que situa-se na Rua Capitão Ambrósio em São Vicente.

Através de um estudo exploratório/quantitativo, reuniram-se informações sobre o ambiente organizacional existente na escola.

Capítulo 1 – Generalidades

Título: O *stress*

Tema: O *Stress* na profissão docente na E.S.A.O.

1.1. Justificação

O *stress* é uma condição intrínseca à vida moderna. Exigências, necessidades, urgências, prazos a cumprir, atrasos, metas, objectivos a alcançar, falta de meios e de recursos, expectativas dos outros, indefinições e uma infinidade de limites e demandas sobre as pessoas fazem com que elas se exponham ao *stress*. O *stress* é decorrente de quaisquer circunstâncias que ameaçam ou são percebidas como ameaçadoras do bem-estar da pessoa e que minam a capacidade de enfrentá-lo do sujeito. A ameaça pode afectar a segurança física, a reputação, auto-estima, tranquilidade ou aspectos que a pessoa valorize ou deseja manter. Algumas pessoas conseguem administrá-lo adequadamente e evitam suas consequências negativas. Outras sucumbem aos seus efeitos e mostram claramente seus sinais em seus comportamentos.

O *stress* quando atinge o seu nível negativo, traz consequências graves e, às vezes, imprevisíveis para a nossa saúde. Na função do docente, existem agentes *stressores* que podem causar um alto nível de desgaste físico, mental e emocional que podem ter efeitos nefastos para os mesmos.

Por isso, torna-se pertinente este estudo, no sentido de conhecer os eventuais agentes *stressores* existentes na profissão docente na E.S.A.O., quais os efeitos associados (físicos, psíquicos, sociais) e propor medidas que se devem ou podem ser implementadas a fim de prover os sujeitos de técnicas e ferramentas – cognitivos-comportamentais gerais e essenciais para enfrentar os efeitos psicossociais que podem provocar os agentes *stressores* e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida.

1.2. Pergunta de Partida

Como é que o *stress* ocupacional afeta a vida dos professores da E.S.A.O.?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivos Gerais

O objectivo geral está ligado à visão global e abrangente do tema. Relaciona-se com o conteúdo intrínseco, quer dos fenómenos e eventos, quer das ideias estudadas (Lakatos, 1992).

- Identificar os níveis de *stress* existentes;
- Conhecer a dimensão que mais se verifica entre os professores da E.S.A.O..

1.3.2. Objetivos específicos

Para a materialização do objecto geral, torna-se necessário estabelecer objectivos específicos. Segundo Lakatos (1992) os objectivos específicos apresentam carácter mais concretos. Têm função intermediária e instrumental, permitindo, de um lado, atingir o objectivo geral e, de outro, aplicar este a situações particulares. Foram definidos os seguintes:

- Reconhecer como é que o *stress* afeta os professores da E.S.A.O.;
- Propor medidas de redução do *stress* aos professores que estão no nível mais elevado;
- Verificar se existe uma relação entre as dimensões do *stress* e as variáveis sociodemográficas.

Capítulo 2 – Revisão Documental

2.1. O *Stress* - Contextualização

Hipócrates: identificou sua relevância na vida quotidiana do homem.

Claude Bernard: introduziu este conceito na medicina no séc. XIX.

W. Osler: encontrou certas equivalências entre um trabalho forte e esforçado e os transtornos cardiovasculares gerados por estes.

H. Selye: definiu-o como uma resposta geral do organismo perante qualquer estímulo.

R. Lazarus: elaborou uma conceitualização psicológica destacando o papel das valorizações cognitivas e enfrentamentos e distingue o processo de *stress* das emoções.

Em psicologia, o termo *stress* é utilizado para evocar as múltiplas dificuldades a que o indivíduo tem de fazer face (os acontecimentos vitais) e os meios de que ele dispõe para gerir estas perturbações (as estratégias de ajustamento). Fala-se algumas vezes de **eustress** para designar o estado em que se encontra um indivíduo que controla perfeitamente a situação. Opõe-se o **distress** à aflição, que faz referência às reacções negativas que aparecem quando a situação é dificilmente controlável.

O primeiro modelo coerente explicativo do *stress* foi um modelo fisiológico desenvolvido por Selye (1956). A Síndrome de Adaptação Geral identifica três fases no processo de *stress*. A fase inicial de **alarme**, em que o corpo é activado para confrontar o *stressor*. Selye assumiu que existia uma resposta equivalente para estímulos físicos e psicológicos. A fase de alarme é conduzida, em primeiro lugar, pelo sistema nervoso simpático; depois é seguida por uma segunda fase de **resistência**, mediada por um processo de alterações hormonais e longo prazo; finalmente, se o *stress* se mantém, o resultado é a **exaustão** e o esgotamento dos recursos do corpo, provocando doença.

No início da década de 80, Lazarus começou a desenvolver um dos modelos de *stress* mais coerentes (Lazarus e Folkman, 1984). Este modelo descreveu os antecedentes das emoções negativas associadas com o *stress* e as estratégias que usamos para as reduzir. De acordo com Lazarus e Folkman, face a exigências do meio, envolvemo-nos em dois tipos de avaliação: no primeiro tipo, identificámos a possível ameaça que a situação encerra; se a situação for considerada ameaçadora, um segundo processo avaliativo ocorre, em que se considera se somos capazes de enfrentar a situação. Se considerarmos que a situação é

potencialmente ameaçadora e que não dispomos dos recursos necessários para a confrontar de modo eficaz, experienciaremos algum grau de *stress*.

Por sua vez, a teoria da conservação de recursos de Hobfoll afirma que o nível de *stress* que um indivíduo experiencia é uma consequência da quantidade de recursos perdidos, da possibilidade de os perder ou da sua utilização sem recuperação (Hobfoll, 1989). A noção central desta teoria é a de que os recursos são quantificáveis e que as mudanças verificadas têm as mesmas consequências para todos ou quase todos os indivíduos, não sendo apenas resultado da avaliação individual. Se os recursos se perdem, os indivíduos ficam mais vulneráveis, por um lado, porque os perderam, o que por si já é *stressante*, e, por outro, porque ficam com poucos recursos para enfrentar exigências futuras. De acordo com Hobfoll, independentemente da avaliação que possa fazer, quanto menores forem os recursos disponíveis, mais *stress* o indivíduo experiencia.

2.2. O Stress Ocupacional

O interesse pelo estudo do *stress* no trabalho tem sido crescente na literatura científica, particularmente nos últimos anos. Uma razão para o aumento de pesquisas sobre este tema deve-se ao impacto negativo do *stress* ocupacional na saúde e no bem-estar dos colaboradores e, consequentemente, no funcionamento e na efectividade das organizações.

Segundo Jex (1998), as definições de *stress* ocupacional dividem-se de acordo com três aspectos:

1. **Estímulos *stressores*:** *stress* ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas por parte do empregado e que excedem a sua habilidade de enfrentamento (*coping*); estes estímulos são comumente chamados de *stressores* organizacionais;
2. **Respostas aos eventos *stressores*:** *stress* ocupacional refere-se às respostas (psicológicas, fisiológicas e comportamentais) que os indivíduos emitem quando expostos a factores do trabalho que excedem sua habilidade de enfrentamento;
3. **Estímulos *stressores-respostas*:** *stress* ocupacional refere-se ao processo geral em que demandas do trabalho têm impacto nos empregados.

Por outro lado, em Chiavenato (2004, 2005), encontram-se outras considerações acerca do *stress* ocupacional entre as quais:

- *Stress* é um estado emocional desagradável que ocorre quando as pessoas estão inseguras quanto à sua capacidade para enfrentar um desafio percebido em relação a um valor importante.
- *Stress* é uma decorrência da interação entre o indivíduo e o ambiente, uma resposta adaptativa mediadas pelas diferenças individuais e/ou processos psicológicos e que é consequência de alguma acção externa (ambiente) ou evento que traz excessivas demandas psicológicas ou físicas sobre uma pessoa.
- *Stress* no cargo é uma condição que surge da interacção da pessoa com seu trabalho e caracterizada por mudanças dentro da pessoa e que a forçam e desviar-se do seu funcionamento normal. O *stress* é uma resposta adaptativa a uma situação externa que resulta em desvios físicos, psicológicos e/ou comportamentais.
- *Stress* é um conjunto de reacções físicas, químicas e mentais de uma pessoa decorrente de estímulos ou *stressores* que existem no ambiente. É uma condição dinâmica, na qual uma pessoa é confrontada com uma oportunidade, restrição ou demanda relacionada com o que ela deseja.

Certos factores relacionados com o trabalho, como sobrecarga de actividade, pressão de tempo e urgência, relações problemáticas com chefes ou clientes que provocam reacções como nervosismo, inquietude, tensão e alguns problemas humanos – como dependência de álcool e abuso de drogas – muitas vezes são decorrentes do *stress* no trabalho ou na família.

2.3. As causas do *stress* laboral

Existem três conjuntos de factores – ambientais, organizacionais e individuais – que agem como fontes potenciais de *stress*. Se o *stress* vai se concretizar ou não dependerá de diferenças individuais, como experiência no trabalho ou traços de personalidade.

O *stress* laboral aparece quando como consequência do conteúdo ou a intensidade das demandas laborais ou demandas de índole organizacional, o trabalhador começa a experimentar vivências negativas associadas ao contexto laboral, entre as quais se destacam:

- Apatia pelo trabalho;
- Debilidade;

- Dificuldades nas relações interpessoais;
- Diminuição no rendimento laboral;
- Tristeza;
- Depressão;
- Sintomas psicossomáticos que podem chegar a gerar o aparecimento de determinados transtornos psicofisiológicos;
- Insatisfação laboral.

Os factores *stressantes* podem aparecer em qualquer ocupação, profissão ou posto de trabalho e em qualquer circunstância em que esse indivíduo é submetido a uma carga à qual não pode ajustar-se rapidamente.

No tocante às fontes potenciais de *stress* no contexto laboral, há concordância nos critérios apresentados por vários autores (Chiavenato, 2004, 2005; González Cabanah 1998; Kahn e Byosiére, 1992; Friedman e Rosenman, 1974), quanto às principais causas de *stress* no trabalho e algumas das fontes potenciais de *stress* no contexto laboral. Esses autores destacam:

- Sobrecarga de trabalho;
- Pressão de tempo e urgência;
- Supervisão de baixa qualidade;
- Clima político de insegurança;
- Autoridade inadequada na delegação de responsabilidades;
- Ambiguidade de papel;
- Conflito e sobrecarga de papéis;
- Diferenças entre os valores individuais e organizacionais;
- Mudanças dentro da organização;
- Frustração;
- Condições físicas em que se realiza o trabalho;
- Disponibilidade de recursos;
- Conteúdo do trabalho/tarefa;
- Relações interpessoais;
- Desenvolvimento da carreira profissional;
- Falta de competência para desempenhar o posto ocupado;
- Falta de participação na tomada de decisões;

- Carência de autonomia;
- Políticas e estratégias organizacionais;
- Desenho organizacional e estrutura;
- Processos organizacionais;
- Falta de coesão grupal;
- Falta de apoio social.

2.4. Situações *stressantes*

Lazarus e Folkman (1984) assinalam que existem certas características que parecem determinar que uma situação venha a ser percebida como *stressante*, destacando-se: a mudança ou novidade, a falta de informação, a não previsibilidade, incerteza, ambiguidade, eminência, duração e significação para a pessoa, entre outras. Igualmente destacam as condições biológicas do organismo e a carência de habilidades para lhes fazer frente.

Esses *stressores* podem aparecer em diferentes contextos, seja laboral, familiar ou social e podem ser do tipo biológico ou psicossociais. Ambos os tipos de *stressores* provêm tanto de estímulos externos à própria pessoa como de aspectos internos.

Os *stressores* internos podem ser estímulos de características físicas, como a sensação de mal-estar por má digestão, a dor produzida por uma ferida ou enfermidade, ou de características mais cognitivas como a recordação de uma situação desagradável, pensamentos sobre a própria inutilidade ou o difícil que pode ser o futuro imediato, sentimentos de culpa, ambições não conseguidas.

Os *stressores* externos também podem derivar de aspectos físicos como a temperatura ambiental extrema, ruído ou luz intensa; ou implicar aspectos cognitivos. Ainda que funcionam como *stressores* tanto os aspectos físicos como os cognitivos, estes últimos são mais frequentes e importantes.

Stressores ambientais – é o conjunto de condições geralmente atribuídas à vida urbana e às quais o sujeito deve fazer face: ruído, poluição atmosférica, densidade populacional, etc. A presença desta grande quantidade de estimulações, resumida com frequência no conceito de **sobrecarga ambiental**, exige do indivíduo uma energia psicológica acrescida, devido a um esforço de adaptação, cujo custo tanto pode ser imediato como a longo prazo.

O *stress* tem uma influência sobre o comportamento social do sujeito (agressão, altruísmo, relações sociais em geral). A tomada em conta das respostas psicológicas põe a tónica nos processos cognitivos mediadores entre o estímulo *stressante* e as estratégias adaptativas do sujeito (G. Moser).

2.5. Consequências do *Stress* Ocupacional

O *stress* ocupacional provoca sérias consequências tanto para o trabalhador como para a organização.

O *stress* também afecta negativamente a organização, ao interferir na quantidade e qualidade do trabalho, no aumento do absentismo e rotatividade e na predisposição a queixas, reclamações e greves.

2.6. Efeitos negativos

Fisiológicos	Cognitivos	Motores
Aumento do ritmo cardíaco	Preocupações	Falar depressa
Aumento da pressão arterial	Incapacidade de tomar decisões	Tremores Gaguez
Aumento do ritmo respiratório	Sensações de confusão	Voz entrecortada
Aumento da tensão muscular	Incapacidade de se concentrar	Imprecisão
Aumento dos níveis de adrenalina	Dificuldade de dirigir a atenção	Explosões emocionais
Incremento dos níveis de açúcar no sangue	Sensação de falta de controlo	Consumo de drogas legais e ilegais
Sensação de nó na garganta	Bloqueios mentais	Comer demais
	Mau humor	Falta de apetite

2.7. Doenças provocadas pelo *stress*

Os transtornos que mais frequentemente se associam ao *stress*, quer porque este determine o seu aparecimento quer porque agrave o transtorno já desenvolvido por outros motivos.

Problemas cardiovasculares:

- Hipertensão arterial – aumento dos níveis de pressão com que o sangue passa através dos vasos sanguíneos. Facilita o aparecimento de acidentes cardiovasculares a médio e a longo prazo.
- Doença coronária – desequilíbrio entre a quantidade de oxigénio exigida pelo músculo cardíaco e a quantidade real fornecida pela circulação sanguínea. Facilita o aparecimento de problemas como enfarte do miocárdio, anginas de peito e transtornos cardíacos devidos á falta de irrigação sanguínea.
- Taquicardias – aumento significativo do ritmo de contracção do coração
- Arritmias cardíacas episódicas – alterações no ritmo de contracção do coração que aparecem de forma esporádica.

Problemas respiratórios:

- Asma brônquica – diminuição da capacidade pulmonar devida ao excesso de constrição dos brônquios e por vezes acompanhada de hipersecreção de muco. Durante o seu aparecimento a apresenta episódios de respiração rápida e superficial com sensação de sufocação
- Síndrome de hiperventilação - aumento da atividade respiratória acima das necessidades normais.

Problemas imunológicos:

- Artrite reumatóide – Perturbação na qual estão implicados muitos sistemas orgânicos. Caracteriza-se por uma deterioração das cartilagens das articulações que revestem os ossos e pela sua consequente erosão.

Problemas endócrinos:

- Hipertiroidismo – transtorno provocado por excesso de secreção de hormonas tiroideias. Manifestações de carácter psicológico como ansiedade, sensação de tensão, irritabilidade, hiperactividade, alterações de afectividade.
- Hipotiroidismo – Transtorno provocado por uma diminuição da secreção das hormonas tiroideias. Manifesta-se por sintomas de carácter psicológico como abrandamento das atividades cognitiva, deficiências da atenção, alterações da memória.

Problemas gastrointestinais:

- Úlcera péptica – consiste numa erosão da mucosa que recobre o interior do estomago deixando-o desprotegido contra a acção do suco gástrico.
- Colite ulcerosa – é uma inflamação do colon acompanhada de sintomas como diarreia sanguinolenta, febre.
- Outras alterações – incómodos digestivos, digestões lentas, obstipação, gases, dificuldades em deglutir devido a espasmos esofágicos.

Dor crónica e cefaleias:

- Cefaleias – dores de cabeça episódicas.
- Dor crónica – A lombalgia ou dor no ombro é uma das mais frequentes e incapacitantes.

Problemas musculares:

- Aumento do tónus muscular – aumento do nível de tensão dos músculos em estado de repouso. Leva ao aparecimento de problemas como rigidez muscular, sensação de mal-estar e ansiedade.
- Tiques, tremuras e contracções – Aparecimento de distúrbios como torcicolo, cefaleias de tensão, queda de pálpebras, alteração duradoura da expressão facial, redução da mobilidade, sensação de angústia.

Problemas sexuais:

- Vaginismo – contracção involuntária e automática dos músculos do terço exterior da vagina ante determinados estímulos.
- Alterações da libido – situações de *stress* podem produzir transtornos nos desejos ou interesse sexual, diminuindo e podendo chegar até a sua extinção completa.
- Ejaculação precoce – Incapacidade para controlar a ejaculação de tal forma que esta aparece nos momentos iniciais da interacção sexual, antes da penetração ou imediatamente a seguir.

Problemas psicopatológicos:

- Conduta de ansiedade, medos e fobias.
- Depressão e outros problemas afectivos.
- Transtornos esquizofrénicos.
- Consumo de drogas.
- Condutas obsessivas e compulsivas.
- Condutas exibicionistas.

- Problemas de insónia.
- Alterações de personalidade.

2.8. Modos de encarar o *stress*

Lazarus e Folkman apontaram oito formas habituais de encarar o *stress* (stress,1986,pp74):

1. Confrontação – acções directas e até agressivas para alterar a situação;
2. Distanciamento – esforços para se afastar de uma situação;
3. Autocontrolo – esforços para regular os seus próprios sentimentos e acções;
4. Busca de apoio social – ações em busca de conselho, informação ou simpatia no trabalho;
5. Aceitação da responsabilidade – reconhecimento da responsabilidade no problema;
6. Fuga-evitamento – da situação de *stress*;
7. Planificação – esforços para alterar a situação que implica uma aproximação;
8. Reavaliação positiva - esforços para criar um significado positivo entrando-se no desenvolvimento pessoal.

2.9. A profissão Docente

Para o exercício dessa profissão, requer-se qualificações académicas e pedagógicas, para que consiga transmitir/ensinar a matéria de estudo da melhor forma possível ao aluno.

Codo (2000) caracteriza a pratica de ensino como um trabalho dotado de intensificação das relações interpessoais que mobiliza os fatores psicossociais do trabalho docente.

O trabalho docente requer habilidades intelectuais e habilidades físicas. A realização das atividades exige do professor condições físicas e psicológicas. As atividades físicas envolvem esforço físico pois a necessidade de força e resistência muscular para a busca de informações actualizadas, transporte de livros e materiais, ficar sentado ou em pé por longos períodos e, habilidades mentais para as exigências cognitivas e psíquicas.

Para Facci o professor é uma pessoa que oferece condições que dá pista para que o aluno construa por si só o conhecimento.

Lara e Lopes (2006) dizem que o professor é o responsável para conduzir, dirigir e orientar as atividades educativas.

2.9.1. Características do professor

- Domina os conteúdos curriculares das disciplinas.
- Tem consciência das características de desenvolvimento dos alunos.
- Conhece as didácticas das disciplinas.
- Domina as diretrizes curriculares das disciplinas.
- Organiza os objetivos e conteúdos de maneira coerente com o currículo, o desenvolvimento dos estudantes e seu nível de aprendizagem.
- Selecciona recursos de aprendizagem de acordo com os objetivos de aprendizagem e as características de seus alunos.
- Escolhe estratégias de avaliação coerentes com os objetivos de aprendizagem.
- Estabelece um clima favorável para a aprendizagem.
- Manifesta altas expectativas em relação às possibilidades de aprendizagem de todos.
- Institui e mantém normas de convivência em sala.
- Demonstra e promove atitudes e comportamentos positivos.
- Comunica-se efectivamente com os pais de alunos.
- Aplica estratégias de ensino desafiantes.
- Utiliza métodos e procedimentos que promovem o desenvolvimento do pensamento autónomo.
- Optimiza o tempo disponível para o ensino.
- Avalia e monitora a compreensão dos conteúdos.
- Busca aprimorar seu trabalho constantemente com base na reflexão sistemática, na auto-avaliação e no estudo.
- Trabalha em equipa.
- Possui informação actualizada sobre as responsabilidades de sua profissão.
- Conhece o sistema educacional e as políticas vigentes.

2.9.2. Relação entre *stress* e a profissão docente - O *stress* ocupacional

O termo *stress* ocupacional designa as relações de *stress* que têm lugar no contexto das ocupações profissionais (Cardoso et. al. 2000). Tanto o ensino como outras atividades podem ser fontes de *stress* que provocariam um desequilíbrio entre as demandas percebidas do ambiente e as habilidades próprias de cada pessoa para enfrentá-lo.

O *stress* ocupacional é aquele relacionado ao trabalho e que pode ser definido como as respostas prejudiciais, físicas e emocionais, que ocorrem quando as exigências do trabalho não correspondem às capacidades, recursos ou necessidades do trabalhador.

O *stress* ocupacional de professores, conforme Reinhold (1984, 2002), refere-se a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos, geralmente acompanhadas de mudanças fisiológicas e bioquímicas, potencialmente patogénicas, resultantes de aspectos do trabalho do professor e mediadas pela percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à sua auto-estima ou bem-estar.

Capítulo 3 – Estudo de caso: Stress

3.1. Caracterização da Instituição

3.1.1. A Escola Salesiana de Artes e Ofícios

A Igreja Católica tem o dever permanente de descobrir e estudar os sinais do tempo presente e de interpretá-los à luz do Evangelho, de maneira a responder às questões perenes da humanidade e de cada geração.

Assume o seu compromisso no ambiente da educação, sobretudo, porque tem o dever de anunciar a toda a humanidade o caminho da salvação, de comunicar aos crentes a mensagem e a vida de Cristo e de ajudá-los, com atenção constante, a atingir a plenitude de vida. A presença da Igreja no ambiente escolar manifesta-se dum modo especial na Escola Católica que procura atingir os fins culturais e a formação humana da juventude.

- Criar na comunidade escolar um ambiente animado pelo espírito evangélico de liberdade e de caridade;
- Ajudar os alunos para que no desenvolvimento da própria pessoa cresçam como crentes;
- Organizar a cultura humana segundo a mensagem de salvação, para que o conhecimento que os alunos vão adquirindo do mundo, da vida e da pessoa fique iluminado pela fé.

Através da acção educativa, e na medida das suas possibilidades, a Escola Católica:

- Promove a formação integral dos alunos de acordo com a concepção cristã da pessoa, da vida e do mundo;
- Propõe uma síntese entre fé, cultura e vida;
- Promove Itinerários de Educação para a Fé através da pré-evangelização, da evangelização e da catequese, e de outras actividades de vivência comunitária e de celebração, numa linha de respeito e liberdade;
- Aplica o ensino religioso escolar com programas adequados no seu conteúdo e qualidade;
- Cria um ambiente que favorece o testemunho e a acção evangelizadora dos crentes;
- Orienta para a inserção e o compromisso nos movimentos e serviços eclesiais;

- Colabora, a partir dos valores evangélicos, com outras forças sociais comprometidas na construção duma sociedade mais humana e mais justa;
- É resposta aos pais que assumiram os valores cristãos e os desejam propor aos filhos como ideal de vida;
- Procura garantir um corpo docente e não docente que à partida está disposto a viver e a testemunhar o projecto da escola como projecto próprio.

Nesta acção a Comunidade Educativa de uma escola católica segue as orientações e critérios pastorais da Igreja.

3.1.2. A Escola Salesiana e o seu contexto sociocultural

A nossa acção educativa na Escola procura inserir-se no seu contexto geográfico, social, cultural, político e eclesial, para dar uma resposta adequada às necessidades de promoção integral das crianças, adolescentes e jovens que são a razão da nossa escola.

Com esta finalidade, queremos que a nossa Escola na sua acção docente e nas actividades educativas extracurriculares que oferece:

- Ajude a descobrir os elementos próprios da nossa região e comunidade e os dê a conhecer às novas gerações;
- Potencie os valores específicos da realidade local num clima de integração e de abertura a todos os povos e culturas;
- Esteja inserida no contexto sociocultural através da aprendizagem e do uso da língua e do cultivo dos costumes e cultura do nosso país;
- Ajude a que os alunos e famílias conheçam o seu contexto e os elementos geográficos, históricos e sociais que o configuram, e se sintam responsáveis por construir e dar vida à comunidade local;
- Fomente a participação na vida e missão da Igreja local.

A inserção na realidade sociocultural da nossa região e do nosso país, e o compromisso de serviço às suas populações, são, também, expressão concreta da identidade cristã e da vocação evangelizadora da nossa Escola.

3.1.3. A Escola Salesiana - Organização

A Escola Salesiana é uma família ordenada pela estima e respeito mútuo, na qual têm lugar:

- Conselho Directivo;
- Conselho Pedagógico;
- Conselho de Disciplina;
- Associação de Estudantes;
- Associação de Pais e Encarregados de Educação;
- Corpo Docente (do Ensino Básico Integrado, Secundário e profissional);
- Pessoal Auxiliar da Acção Educativa.

3.1.4. Funcionamento da Escola Salesiana

A escola funciona em dois períodos, de manhã que vai das 07h30 (sete e trinta) até 12:30 (doze horas e trinta minutos) e no período de tarde vai das 13h30 (treze e trinta) até 18:30 (dezoito e trinta minutos).

3.1.5. Características Físicas da Escola

A Escola encontra-se equipada com:

- Sala de audiovisual;
- Salão cultural;
- Pavilhão coberto;
- Placa desportivo descoberto;
- Dois laboratórios físico-química e Ciências;
- Três salas equipadas com materiais de formação profissional;
- Sala de professores;
- Gabinete psicopedagógico;
- Secretaria;
- Gabinetes do director e subdirector;
- Serviço de administração.

3.1.6. Professores e alunos no Ensino Básico e Secundário e a organização do Básico e do Secundário

A **Escola no ensino secundário** tem 445 alunos de manhã e 312 de tarde dando um total de 757 alunos distribuídos por 26 salas. Tem um total de 56 professores, sendo 40 do sexo feminino e 16 são do sexo masculino. O Ensino Secundário – estrutura-se em dois ciclos:¹

- Primeiro ciclo – sétimo e oitavo ano;
- Segundo ciclo – nono e décimo ano.

No ensino secundário a escola oferece aos alunos três disciplinas opcionais:

- Informática;
- Desenho;
- Desenvolvimento Económico.

A **escola no ensino básico** tem 513 alunos distribuídos por 15 salas. Tem um total de 17 professores sendo que 3 são do sexo masculino e 14 do sexo feminino.²

O Ensino Básico é semelhante ao padrão nacional emanado pelo Ministério da Educação e Ensino Superior e estrutura-se por 3 fases:

- Primeira fase – primeiro e segundo anos
- Segunda fase – terceiro e quarto ano
- Terceira fase – quinto e sexto ano

Nível Profissional³:

A escola proporciona formação profissional durante dois anos aos alunos excluídos do sistema escolar vigente. A admissão é feita mediante um teste psicotécnico.

No nível profissional a escola administra os seguintes cursos:

- Electricidade;
- Mecânica geral e auto;
- Carpintaria e marcenaria.

¹ O número de alunos e professores varia de ano para ano.

² O número de alunos e professores varia de ano para ano.

³ Consultar art.38,39

3.1.7. Estilo Educativo de Dom Bosco

A escola procura atingir as suas finalidades com o estilo, o espírito e o método de Dom Bosco, que tem a caracterizá-lo:

- O critério preventivo que ajuda a crescer mediante propostas que encaminhem todas as possibilidades da pessoa para experiências positivas de bem.

O ambiente educativo que implica:

- Espírito de família;
- Clima de alegria e de festa;
- Convite à criatividade;
- Racionalidade e flexibilidade;
- Trabalho diário e esforço concreto;
- Protagonismo dos próprios jovens.

A relação educativa pessoal que reconhece o carácter único e a história pessoal de cada aluno e se traduz em:

- Familiaridade entre educadores e educandos;
- Confiança e simpatia para com o mundo dos jovens;
- Capacidade de acolhimento e diálogo.

A “presença-assistência” animadora dos educadores entre os jovens que:

- Fomentam as suas iniciativas;
- Oferecem elementos de amadurecimento pessoal;
- Previnem experiências deformantes;
- Proporcionam uma visão religiosa da vida.

A oferta respeitosa de uma experiência de fé que leva:

- Ao encontro com Deus na vida diária;
- À celebração da fé;
- À devoção mariana;
- Ao sentido de Igreja.

As propostas de compromisso cristão:

- No cumprimento do dever;
- Na solidariedade;
- Na vida social.

Deste modo a escola salesiana converte-se em “família” quando o afecto é correspondido e todos - educadores, pais e alunos - se sentem responsáveis pelo bem comum.

3.1.8. Missão

Promover o desenvolvimento integral do aprendente traduzindo o Sistema Preventivo de Dom Bosco numa forma sempre nova de educar.

3.1.9. Visão

Ser uma escola de referencia em educação, com colaboradores criativos e comprometidos, abertos aos novos desafios, gerando uma Comunidade Educativa acolhedora e satisfeita.

3.1.10. Valores

O seguimento de Jesus Cristo, Salvador anunciado no Evangelho, que hoje vive na Igreja e no mundo e que descobrimos presente em Dom Bosco que deu a sua vida pelos jovens.

O Acolhimento interpessoal e a vivência do espírito de família e do trabalho em equipa proporcionam um grau maior de satisfação do que o trabalho individual, ainda que sacrificado.

O Sistema preventivo como síntese da experiência que Dom Bosco viveu e realizou: amabilidade, razão e religião.

A formação contínua é um esforço constante, que contribui para o crescimento e amplificação dos próprios conhecimentos.

A Inovação e a competência manifestam a capacidade de trabalho, a abertura aos novos tempos e a capacidade empreendedora.

3.1.11. Desafios educativos

- Educar para uma sociedade de produção que seja justa, equitativa e democrática
- Educar para o trabalho e o consumo
- Formar para uma cidadania ativa local, nacional e mundial
- Educar para uma convivência solidaria e ética
- Formar para a cooperação e a tolerância
- Oferecer instrumentos para reforçar a identidade cultural, aberta ao pluralismo e às trocas culturais

- Educar para a consciência ambiental
- Crer na educação como um dos factores mais importantes para a promoção da saúde e para prevenção às drogas
- Educar para os afectos e para exercício de uma sexualidade responsável
- Tornar viável a aquisição de habilidades de compreensão, análise, reflexão, crítica e criatividade
- Levar em consideração a cultura digital e virtual da comunicação e desenvolver competências comunicativas
- Capacitar para a identificação do pensamento único que se pode instaurar com a hegemonia das empresas de telecomunicações.

3.1.12. Estratégias educativas

- Centrar a pedagogia no aluno como agente do seu próprio processo educativo, privilegiando os métodos activos.
- Enquadrar e apoiar todos os alunos tendo em conta as suas realidades culturais e sociais e dando especial atenção aos alunos com necessidades educativas especiais.
- Oferecer atividades que permitam a aquisição de métodos de estudo.
- Oferecer atividades que promovem a aprendizagem dos processos de representação .
- Gerir com maior eficácia as atividades de complemento curricular quer disciplinares quer não disciplinares.
- Criar programas de informação/ formação e espaços de diálogo para a interiorização de valores e para a prática da cidadania dirigidos a todos os sectores da comunidade.
- Mobilizar a participação dos Pais e Encarregados de educação para a participação.
- Construir uma cultura de escola assente no trabalho de equipa.
- Aproveitar todas as oportunidades para a actualização do corpo docente e inovação das práticas pedagógicas.
- Humanizar as relações profissionais.
- Dar oportunidades de formação ao pessoal não docente quer na vertente técnica quer na vertente humana, socializadora e pedagógica.
- Utilizar processos diversificados de divulgação da informação.
- Gerir a médio prazo a manutenção dos espaços e equipamentos, com definição de prioridades e correspondentes atribuição dos recursos disponíveis.
- Reorganizar as estruturas de coordenação educativa.

- Divulgar a escola e as suas atividades.
- Acolher iniciativas da comunidade, disponibilizando os recursos da escola.
- Rentabilizar as parcerias existentes.

Estabelecer novas parcerias que permitam a realização dos estágios da formação profissional disponível na escola.

3.2. Metodologia

O tipo de estudo foi definido de acordo com o objetivo geral e teve lugar na E.S.A.O tendo os professores como sujeitos

O tipo de estudo neste trabalho é o estudo exploratório onde visa proporcionar uma maior familiaridade com o problema e abordagem quantitativa.

A pesquisa exploratória tem como principal finalidade a formação de conceitos e ideias, capazes de tornar os problemas mais precisos e de formular hipóteses para estudos posteriores. Este tipo de pesquisa é usado quando o tema escolhido pouco explorado, tornando difícil formular hipóteses precisas e de possível verificação. Os estudos exploratórios pretendem dar-nos uma visão geral e aproximada dos objectos de estudo.

A pesquisa quantitativa tem por objetivo trazer á luz dados, indicadores e tendências observáveis, gerando medidas fiáveis, generalizáveis e sem vieses (Deslandes e Assis, 2002). Os dados foram recolhidos através de questionários que foram aplicados á população-alvo em estudo.

Para Wood e Haber (2001), os questionários são instrumentos de registo escritos e planeados para pesquisar dados dos sujeitos, através de questões.

As perguntas devem ser extremamente bem organizadas, de uma forma lógica para quem a ele responde.

3.2.1. Descrição da População e da Amostra

A E.S.A.O. tem um total de 56 professores⁴, sendo 40 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Participaram neste estudo uma amostra de 30 professores o que corresponde a um total de 54% da população. A amostra para o estudo foi escolhida de uma forma aleatória.

3.2.2. Procedimentos

Para a realização do estudo foi feito inicialmente uma pesquisa bibliográfica sobre o tema em análise para entender melhor a problemática.

⁴ Ano lectivo 2012/13

O questionário foi aplicado durante os intervalos das aulas. Foram apresentados aos professores os objectivos do estudo e o interesse na obtenção dos dados e o sigilo sobre as respostas.

O questionário foi composto por cinco questões de caracterização sociodemográfica tais como: anos de experiência, disciplina que lecciona, formação específica para docência, nível de ensino e faixa etária e também 16 perguntas fechadas.

A escala utilizada foi do tipo Likert dando aos sujeitos 5 opções de respostas: nunca, raramente, com alguma frequência, frequentemente, sempre.

Com o questionário pretendia analisar como aos sujeitos sentem e reagem em determinadas situações.

Capítulo 4 – Análise e Interpretação dos Resultados

Após o preenchimento/recolha do questionário foi construída uma base de dados no programa informático de análise estatístico SPSS e, posteriormente solicitado os outputs para a análise e interpretação dos resultados.

A amostra foi de 30 professores, do ensino básico e secundário, equivalente a 54% do total de docentes, situando-se a maioria dos inquiridos na faixa etária dos 31 aos 45 anos.

A análise dos resultados realizou-se tendo em conta as respostas obtidas dos vários itens do questionário e, dos indicadores (dimensões) **relacionados com o trabalho**, das **formas de encarar as situações stressantes, problemas de saúde e consumo de substâncias**.

Do **comportamento dos indicadores** – dimensões **a nível de desempenho no local de trabalho** (tabelas 3, 11, 12, 15) a saber:

- Fico acordado á noite, preocupado com o trabalho ou com outros assuntos que me afligem ou acordo com sonhos perturbadores;
- Manifesto uma quebra do desempenho no trabalho;
- Tenho um desejo exagerado de aumentar o desempenho no trabalho ou preocupo-me em ser aumentado;

Uma média de 67,92% dos inquiridos manifestam que “nunca” ou “raramente” se sentem preocupados ou se afligem com problemas relacionados com o seu desempenho no trabalho. Isso demonstra que a forma como desempenham as suas funções bem como o local onde se encontram enquadrados não os causa *stress*, manifestando com isso um alto grau de satisfação com o seu trabalho.

Para as pessoas, o trabalho é considerado como um meio para atingir um objectivo, que é o salário. O volume de dinheiro que uma pessoa ganha serve também como indicador de poder e de prestígio, o que influencia os seus sentimentos de auto-estima. A remuneração afeta as pessoas sob o ponto de vista económico, sociológico e psicológico.

As **formas de encarar o stress** (tabelas 4, 5, 7, 8, 9, 16,17, 18), tem a ver como o colaborador enfrenta, avalia e gere a situação de forma a atingir resultados efectivos. Das classificações obtidas verifica-se que uma média de 71,26% dos inquiridos nos itens:

- Reajo a pequenos problemas com raiva, ansiedade, sentimentos de mágoa e/ou ataques frequentes de choro;
- Sinto-me incapaz de me libertar facilmente da tensão, ficando a remoer no mesmo assunto;
- Tenho dificuldades em relaxar mesmo em momentos calmos ou nem sequer tenho tempo para relaxar;
- Tenho dificuldades em determinar prioridades ou em tomar decisões;
- Tenho um desejo frequente de consultar ajuda profissional, seja um médico, um padre, um psicólogo ou um grupo de aconselhamento;
- Necessito de muito apoio pessoal de amigos e família, frequentemente mais do que eles estão dispostos ou são capazes de dar;
- Estou constantemente apressado ou com a sensação de que não tenho tempo suficiente para fazer tudo o que pretendo;

Não se sentem afectados e o seu comportamento para enfrentar as situações de *stress* são adequados.

Quanto a **problemas de saúde** (tabelas 10, 13, 14):

- Perco o apetite sexual ou sinto algumas dificuldades a este nível;
- Aumentaram ocorrências como: dores de cabeça, problemas digestivos, dores do pescoço ou costas, problemas respiratórios, palpitações cardíacas, irritabilidade, fadiga excessiva, tonturas, dificuldades de raciocínio, ranger de dentes, espasmos musculares ou agravamento de problemas cutâneos (acne, eczemas, psoríase, etc);
- Tenho uma maior susceptibilidade a apanhar gripes ou constipações;

Uma média de 75,5% dos inquiridos dizem não sentir nenhum problema de saúde relacionado com o *stress*.

A nível do **consumo de substâncias**:

A nível do consumo de substâncias a saber: aumentei o uso de álcool e/ou tabaco, 90% dos inquiridos não se sentem afectados. Somente 10% consideram que “frequentemente” ou “sempre” aumentaram o nível do consumo de álcool ou tabaco. Por isso, não se pode considerar que esse aumento tem a ver com o *stress* a nível ocupacional.

4.1. Análise do gráfico e das tabelas:

Da análise do gráfico (fig. 1) verifica-se que a grande maioria dos inquiridos situa-se na faixa etária dos 31 a 45 anos.

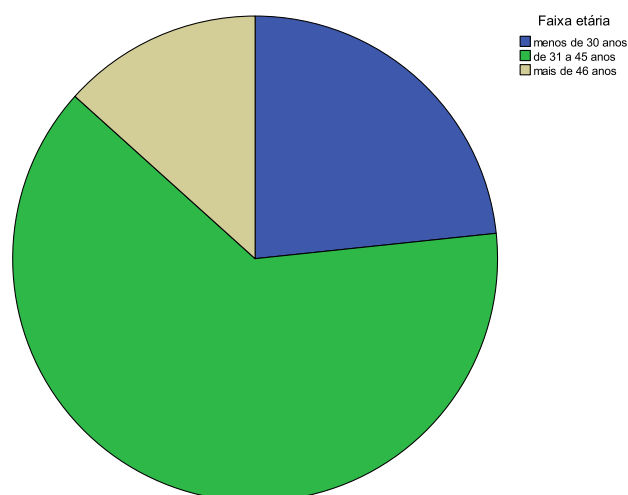


Fig. 1

Descriptive Statistics

Tabela 1 – Resumo dos dados analisados pelo SPSS

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Faixa etária.	30	1	3	1,90	,607
Fico acordado a noite preocupado com o trabalho ou com outros assuntos que me afligem ou acordo com sonhos perturbadores.	30	1	5	2,13	1,106
Reajo a pequenos problemas com raiva, ansiedade, sentimentos de mágoa ou ataques frequentes de choro.	30	1	5	2,07	1,172
Como desenfreadamente ou perco totalmente o apetite.	30	1	4	1,90	,960

O Stress na profissão docente na E.S.A.O.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aumentei o uso de álcool e de tabaco.	30	1	5	1,57	1,040
Passo por grandes períodos de tédio.	30	1	4	1,70	,952
Sinto-me incapaz de me libertar facilmente da tensão, ficando a remoer o mesmo assunto.	30	1	4	2,00	,910
Tenho dificuldades em relaxar em momentos calmos ou nem sequer tenho tempo para relaxar.	30	1	5	2,07	1,015
Perco o apetite sexual ou sinto algumas dificuldades a este nível.	30	1	4	1,97	1,033
Manifesto uma quebra do desempenho no trabalho.	30	1	4	2,13	,860
Tenho dificuldades em determinar prioridades ou tomar decisões.	30	1	3	1,90	,759
Aumentaram ocorrências como dores de cabeça, problemas digestivos, dores de pescoço ou costas, problemas respiratórios, palpitações cardíacas, irritabilidade, fadiga excessiva, tonturas, dificuldades de raciocínio, ranger de dentes, espasmos musculares ou	30	1	5	2,60	1,221
Tenho maior susceptibilidade de apanhar gripes ou constipações.	30	1	4	2,03	1,033
Tenho desejo exagerado de aumentar o desempenho no trabalho ou preocupo-me demasiado em ser aumentado.	29	1	4	2,66	1,078
Tenho desejo frequente de consultar ajuda profissional, seja no médico, um padre, um psicólogo ou um grupo de aconselhamento.	30	1	5	2,43	1,278

O Stress na profissão docente na E.S.A.O.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Necessito de muito apoio pessoal, de amigos e família frequentemente mais do que eles estão dispostos ou são capazes de dar.	30	1	4	2,20	1,031
Estou constantemente apressado ou com a sensação de que não tenho tempo suficiente para fazer tudo o que pretendo.	30	1	5	2,73	1,363
Relacionamento interpessoal.	30	1,00	4,00	2,3167	1,00416
Desempenho profissional.	29	3,00	12,00	6,9310	2,46303
Valid N (listwise).	29				

Tabela 2 - Faixa etária

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid menos de 30 anos	7	23,3	23,3	23,3
de 31 a 45 anos	19	63,3	63,3	86,7
mais de 46 anos	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

O universo dos inquiridos é representado por 30 sujeitos que corresponde a 100% da amostra.

- 7 pessoas com idade inferior a 30 anos, correspondente a 23,3% do total;
- 19 pessoas entre os 31 anos e até 45 anos, representam 63,3% e,
- Com mais de 46 anos correspondem a 13,3 %.

Tabela 3 – Desempenho no local de trabalho

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	9	30,0	30,0	30,0
raramente	13	43,3	43,3	73,3

com alguma frequência	5	16,7	16,7	90,0
frequentemente	1	3,3	3,3	93,3
sempre	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Fico acordado a noite preocupado com o trabalho ou com outros assuntos que me afligem ou acordo com sonhos perturbadores

Comentários:

De um universo de 30 inquiridos, sobre a questão, as respostas validadas revelam que:

- 9 responderam “nunca”, representando 30%;
- 13 responderam “raramente”, representando 43,3%;
- 5 responderam “com alguma frequência”, representando 16,7%;
- Apenas uma pessoa respondeu que a reacção seria “frequentemente” – 3,3%; e
- Dois inquiridos, responderam “sempre”, correspondente a 2%.

As respostas nunca/raramente correspondem 73,3% das respostas dos inquiridos.

Tabela 4 – Formas de encarar o *stress*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	13	43,3	43,3	43,3
raramente	7	23,3	23,3	66,7
com alguma frequência	6	20,0	20,0	86,7
frequentemente	3	10,0	10,0	96,7
sempre	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Reajo a pequenos problemas com raiva, ansiedade, sentimentos de mágoa ou ataques frequentes de choro

Comentários:

A esta forma de reacção, face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 13 responderam “nunca” representando 43,3%;
- A resposta “raramente” foi dada por 23,3%, correspondente a 7 respostas validadas;
- 6 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 20% dos inquiridos;
- 3 responderam “frequentemente”, ou seja 10% dos inquiridos;
- Apenas 1 inquirido deu a resposta “sempre”, ou seja apenas 3,3% dos inquiridos.

Às três primeiras respostas representam 86,7% do total e a resposta “sempre” corresponde a uma cifra marginal.

Tabela 5 – Formas de encarar o *stress*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	14	46,7	46,7	46,7
raramente	6	20,0	20,0	66,7
com alguma frequência	9	30,0	30,0	96,7
frequentemente	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Como desenfreadamente ou perco totalmente o apetite

As respostas face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 14 responderam “nunca” representando 46,7%;
- A resposta “raramente” foi dada por 20,0%, correspondente a 6 respostas validadas;
- 9 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 30% dos inquiridos;
- 1 responderam “frequentemente”, corresponde 3,3%

As respostas nunca/raramente correspondem a uma percentagem de 66,7% dos inquiridos face a resposta.

Tabela 6 – Consumo de substâncias

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	20	66,7	66,7	66,7
raramente	7	23,3	23,3	90,0
frequentemente	2	6,7	6,7	96,7
sempre	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Aumentei o uso de álcool e/ou de tabaco

Face à esta questão, num universo de 30 inquiridos:

- 20 responderam “nunca” representando 66,7%;
- A resposta “raramente” foi dada por 23,3%, correspondente a 7 respostas validadas;
- 2 responderam “frequentemente”, correspondente a 6,7% dos inquiridos;
- Apenas 1 inquirido deu a resposta “sempre”, ou seja apenas 3,3% dos inquiridos.

De um universo de 30 inqueridos 90% afirmam não aumentar o uso de drogas ou álcool.

Tabela 7 – Formas de encarar o stress

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	17	56,7	56,7	56,7
raramente	7	23,3	23,3	80,0
com alguma frequência	4	13,3	13,3	93,3
frequentemente	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Passo por grandes períodos de tédio

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 17 responderam “nunca” representando 56,7%;

O Stress na profissão docente na E.S.A.O.

- A resposta “raramente” foi dada por 23,3%, correspondente a 7 respostas validadas;
- 4 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 13,3% dos inquiridos;
- 2 responderam “frequentemente”, ou seja 6,7% dos inquiridos;

80% dos inqueridos afirmam que não passam por grandes períodos de tédio.

Tabela 8 - Formas de encarar o stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	9	30,0	30,0	30,0
	raramente	15	50,0	50,0	80,0
	com alguma frequência	3	10,0	10,0	90,0
	frequentemente	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Sinto-me incapaz de me libertar facilmente da tensão, ficando a remoer o mesmo assunto

Num universo de 30 inquiridos:

- 9 responderam “nunca” representando 30,0%;
- A resposta “raramente” foi dada por 50,0% correspondente a 15 respostas validadas;
- 3 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 10% dos inquiridos;
- 3 responderam “frequentemente”, ou seja 10% dos inquiridos;

As duas primeiras opções de respostas correspondem á 80% das respostas dos inquiridos ou seja 80% afirmam que não passam por grandes períodos de tédio.

Tabela 9 - Formas de encarar o stress

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	9	30,0	30,0	30,0

raramente	14	46,7	46,7	76,7
com alguma frequência	4	13,3	13,3	90,0
frequentemente	2	6,7	6,7	96,7
sempre	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tenho dificuldades em relaxar em momentos calmos ou nem sequer tenho tempo para relaxar

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 9 responderam “nunca” representando 30,0%;
- A resposta “raramente” foi dada por 46,7%, correspondente a 14 respostas validadas;
- 4 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 13,3% dos inquiridos;
- 2 responderam “frequentemente”, ou seja 6,7% dos inquiridos;
- Apenas 1 inquirido deu a resposta “sempre”, ou seja apenas 3,3% dos inquiridos.

Face a questão 76,7% dos inquiridos afirmam que conseguem relaxar em momentos calmos e têm tempo para relaxar.

Tabela 10 – Problemas de saúde

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	12	40,0	40,0	40,0
raramente	11	36,7	36,7	76,7
com alguma frequência	3	10,0	10,0	86,7
frequentemente	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Perco o apetite sexual ou sinto algumas dificuldades a este nível

Face à esta questão, os 30 inquiridos:

- 12 responderam “nunca” representando 40,0%;
- A resposta “raramente” foi dada por 36,7%, correspondente a 11 respostas validadas;
- 3 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 10% dos inquiridos;
- 4 responderam “frequentemente”, ou seja 13,3% dos inquiridos;
- Apenas 1 inquirido deu a resposta “sempre”, ou seja apenas 3,3% dos inquiridos.

76,7% afirmam que não perdem o apetite sexual e nem há dificuldades a este nível.

Tabela 11 - Desempenho no local de trabalho

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	7	23,3	23,3	23,3
raramente	14	46,7	46,7	70,0
com alguma frequência	7	23,3	23,3	93,3
frequentemente	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Manifesto uma quebra do desempenho no trabalho

Num universo de 30 inquiridos face a questão:

- 7 responderam “nunca” representando 23,3%;
- A resposta “raramente” foi dada por 46,7%, correspondente a 14 respostas validadas;
- 7 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 23,3% dos inquiridos;
- 2 responderam “frequentemente”, ou seja 6,7% dos inquiridos;

70,0% dos inquiridos afirmam que não há quebra do desempenho profissional

Tabela 12 - Desempenho no local de trabalho

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	10	33,3	33,3	33,3
raramente	13	43,3	43,3	76,7
com alguma frequência	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tenho dificuldades em determinar prioridades ou tomar decisões

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 10 responderam “nunca” representando 33,3%;
- A resposta “raramente” foi dada por 43,3%, correspondente a 13 respostas validadas;
- 7 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 23,3% dos inquiridos;

As duas opções de respostas correspondem 76,7% dos inquiridos que afirmam não terem dificuldades em determinar prioridades ou tomar decisões.

Tabela 13 - Problemas de saúde

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	5	16,7	16,7	16,7
raramente	12	40,0	40,0	56,7
com alguma frequência	6	20,0	20,0	76,7
frequentemente	4	13,3	13,3	90,0
sempre	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Aumentaram ocorrências como dores de cabeça, problemas digestivos, dores de pescoço ou costas, problemas respiratórios, palpitações cardíacas, irritabilidade, fadiga excessiva, tonturas, dificuldades de raciocínio, ranger de dentes, espasmos musculares ou agravamento de problemas cutâneos (acne, eczemas, psoríase, etc.)

Num universo de 30 inquiridos:

- 5 responderam “nunca” representando 16,7
- A resposta “raramente” foi dada por 40,0%, correspondente a 12 respostas validadas;
- 6 responderam “com alguma frequência”, correspondente a 20% dos inquiridos;
- 4 responderam “frequentemente”, ou seja 13,3% dos inquiridos;
- 3 responderam “sempre”, ou seja apenas 10% dos inquiridos.
- 76,7% afirmam não sofrerem qualquer problema de saúde relacionado com o stress

Tabela 14 - Problemas de saúde

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	11	36,7	36,7	36,7
raramente	11	36,7	36,7	73,3
com alguma frequência	4	13,3	13,3	86,7
frequentemente	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tenho maior susceptibilidade de apanhar gripes ou constipações

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 11 responderam “nunca” representando 36,7%;
- 11 responderam “nunca” representando 36,7%;
- 4 responderam “frequentemente”, ou seja 13,3% dos inquiridos;
- 4 responderam “frequentemente”, ou seja 13,3% dos inquiridos;

73,3% dizem não terem susceptibilidade para apanhar gripes ou constipações

Tabela 15 - Desempenho no local de trabalho

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	4	13,3	13,8	13,8
	raramente	11	36,7	37,9	51,7
	com alguma frequências	5	16,7	17,2	69,0
	frequentemente	9	30,0	31,0	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Missing	System	1	3,3		
Total		30	100,0		

Tenho desejo exagerado de aumentar o desempenho no trabalho ou preocupo-me demasiado em ser aumentado

Em relação a questão sobre desempenho profissional num universo de 30 inquiridos:

- 4 responderam “nunca” representando 13,8%;
- 11 responderam “raramente” representando 36,7%;
- 5 responderam “com alguma frequência”, ou seja 16,7% dos inquiridos;
- 9 responderam “frequentemente”, ou seja 31% dos inquirido

51,7% responderam que nunca/raramente têm um desejo exagerado de aumentarem o desempenho profissional .

Tabela 16 - Formas de encarar o stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	7	23,3	23,3	23,3
	raramente	13	43,3	43,3	66,7
	com alguma frequência	3	10,0	10,0	76,7

O Stress na profissão docente na E.S.A.O.

frequentemente	4	13,3	13,3	90,0
sempre	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tenho desejo frequente de consultar ajuda profissional, seja no médico, um padre, um psicólogo ou um grupo de aconselhamento

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 7 responderam “nunca” representando 23,3%;
- 13 responderam “raramente” representando 43,3%;
- 4 responderam “com alguma frequência”, ou seja 10% dos inquiridos;
- 4 responderam “frequentemente”, ou seja 13,3% dos inquirido
- 3 responderam “sempre” ou seja 10%

66,7% dizem não precisarem de ajuda de nenhum profissional

Tabela 17 - Formas de encarar o stress

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	9	30,0	30,0	30,0
raramente	10	33,3	33,3	63,3
com alguma frequência	7	23,3	23,3	86,7
frequentemente	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Necessito de muito apoio pessoal, de amigos e família frequentemente mais do que eles estão dispostos ou são capazes de dar

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 9 responderam “nunca” representando 33,3%;
- 10 responderam “raramente” representando 36,7%;
- 7 responderam “com alguma frequência”, ou seja 23,3% dos inquiridos;

- 4 responderam “frequentemente”, ou seja 13,3% dos inquiridos

63,3% afirmam não necessitarem de apoio de familiar, de amigos mais do que estão dispostos a dar.

Tabela 18 - Formas de encarar o *stress*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nunca	6	20,0	20,0	20,0
raramente	9	30,0	30,0	50,0
com alguma frequência	7	23,3	23,3	73,3
frequentemente	3	10,0	10,0	83,3
sempre	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Estou constantemente apressado ou com a sensação de que não tenho tempo suficiente para fazer tudo o que pretendo

Face à questão, num universo de 30 inquiridos:

- 6 responderam “nunca” representando 20%;
- 9 responderam “raramente” representando 30%;
- 7 responderam “com alguma frequência”, ou seja 23,3% dos inquiridos;
- 3 responderam “frequentemente”, ou seja 10% dos inquiridos
- 5 responderam “sempre” ou seja 16,7 dos inqueridos.

50% afirmaram que nunca/raramente estarem apressados ou com a sensação de não terem tempo para o que pretendem.

Capítulo 5 - Conclusão

A partir da análise dos itens do questionário e das dimensões, chegou-se à seguinte conclusão:

- Verificou-se a existência de *stress* ocupacional nos docentes da Escola Salesiana de Artes e Ofícios, contudo o mesmo situa-se a um nível muito baixo e sem interferência a nível individual, grupal e organizacional.
- Os docentes da E.S.A.O. apresentam formas de encarar o *stress* ocupacional, que dependem do tipo de problema percepcionado, da avaliação da situação e do contexto.
- O nível de satisfação laboral dos colaboradores é boa o que pode estar relacionado com a efectividade desses profissionais.

Capítulo 6 – Recomendações

Fazem-se as seguintes recomendações:

- Melhorar o clima de trabalho entre os professores;
- Aumentar o nível de relacionamento interpessoal e de entreajuda.

Capítulo 7 - Bibliografia

Chiavenato, Idalberto. (2003). Introdução à Teoria Geral da Administração. São Paulo: Editora Campos

Labrador, Francisco. Stress novas técnicas para o seu controlo. Lisboa: Edições Temas da Actualidade S.A

Quivy, Raymond. (1998). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa

Vilelas, José. (2009). Investigação Processo de Construção do Conhecimento. Lisboa: Edições Sílabo

Silva, Augusto. (2003). Metodologia das Ciências Sociais. Porto: Edições Afrontamento

Ogden, Jane. (2004). Psicologia da Saúde. Lisboa: Editores Climepsi

Bennett, Paul. (2002). Introdução Clínica à Psicologia da Saúde. Lisboa: Editores Climepsi

Artigos Científicos

Links

www.stress.org/ - prevenção de stress e burnout do professor www.psicologia.pt - Sintomas de stress em professores brasileiros

www.faeso.edu.br/horusjr/artigos/Artigo13.pdf - O estresse e a profissão do professor

educador.brasile scola.com/.../identificando-combatendo-estresse-no-prof - Identificando e combatendo o estresse no professor - Educador ... www.uneb.br - maria eliana santos carneiro
leite stress ocupacional

Capítulo 8 - Anexo

Questionário

Este questionário tem como finalidade recolher informações sobre como o *stress* afeta a sua vida.

Leia atentamente cada frase e procura identificar as respostas que melhor exprimem como sente e reage em determinadas situações. Para cada frase deverá escolher uma das 5 alternativas identificadas pelos 5 números. Não precisa escrever o seu nome ou assinalar porque os dados recolhidos são confidenciais.

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Com alguma frequência	Frequentemente	Sempre

Faixa Etária		
Menos 30 anos	31 Anos – 45 anos	Mais 46 anos

1. Fico acordado á noite, preocupado com o trabalho ou com outros assuntos que me afligem ou acordo com sonhos perturbadores. ()
2. Reajo a pequenos problemas com raiva, ansiedade, sentimentos de mágoa e/ou ataques frequentes de choro. ()
3. Como desenfreadamente ou perco totalmente o apetite. ()
4. Aumentei o uso de álcool e/ou tabaco. ()
5. Passo por grandes períodos de tédio. ()
6. Sinto-me incapaz de me libertar facilmente da tensão, ficando a remoer no mesmo assunto. ()
7. Tenho dificuldades em relaxar mesmo em momentos calmos ou nem sequer tenho tempo para relaxar. ()
8. Perco o apetite sexual ou sinto algumas dificuldades a este nível. ()
9. Manifesto uma quebra do desempenho no trabalho. ()
10. Tenho dificuldades em determinar prioridades ou em tomar decisões. ()

11. Aumentaram ocorrências como: dores de cabeça, problemas digestivos, dores do pescoço ou costas, problemas respiratórios, palpitações cardíacas, irritabilidade, fadiga excessiva, tonturas, dificuldades de raciocínio, ranger de dentes, espasmos musculares ou agravamento de problemas cutâneos (acne, eczemas, psoríase, etc). ()
12. Tenho uma maior susceptibilidade a apanhar gripes ou constipações. ()
13. Tenho um desejo exagerado de aumentar o desempenho no trabalho ou preocupo-me em ser aumentado. ()
14. Tenho um desejo frequente de consultar ajuda profissional, seja um médico, um padre, um psicólogo ou um grupo de aconselhamento. ()
15. Necessito de muito apoio pessoal de amigos e família, frequentemente mais do que eles estão dispostos ou são capazes de dar. ()
16. Estou constantemente apressado ou com a sensação de que não tenho tempo suficiente para fazer tudo o que pretendo. ()